



## METTABRAMMAVIHARAPHAVANANIDHITA

เมตตาพรหมะวิหาระภาวนา (แบบย่อ)

เอวัมเม สุตังฯ เอกัง สมะยัง  
ภะคะวา สāvātthiยัง วิหะระติ  
เชตะวะเน อะนาถะปิณฑิกัสสะ อารามะฯ  
ตัตตระ โข ภะคะวา ภิกขุ  
อามันเตสิ ภิกขะโวติฯ  
ภะทันเตติ เต ภิกขุ ภะคะวะโต ปัจจัสโสสุ  
ภะคะวา เอตะทะโวจะ  
เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา  
อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พะหุลีกะตายะ  
ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ  
อะนุญจิตายะ ปะริจิตายะ  
สุสะมารัทธายะ เอกาทะसानิสังสา  
ปาฎีกังชาฯ กะตะเม เอกาทะสะฯ

- (๑) สุขัง สุปะติ
- (๒) สุขัง ปะฏิพุชชะติ
- (๓) นะ ปาปะกัง สุปินัง ปัสสะติ
- (๔) มะนุสสานัง ปิโย โหติ
- (๕) อะมะนุสสานัง ปิโย โหติ
- (๖) เทวะตา รักขันติ
- (๗) นาสสะ อัคคิ วา วิสััง วา  
สัตถัง วา กะมะติ

Evam me sutam: ekam samayaṃ  
Bhagavā Sāvātthiyaṃ viharati  
Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme.  
Tattra kho bhagavā bhikkū  
āmantesi bhikkavoti:  
Bhatanteti te bhikkū bhagavato paccassosum  
bhagavā etathavoca  
mettaya Bhikkhave jetovimutiya  
āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya  
yānīkataya vathukatāya  
anutthitāya paricitāya  
susamarat'dhāya ekātasānisamsā  
pāthikaṃkhā katame ekātasā:

- (1) Sukhaṃ supati
- (2) Sukhaṃ patibujati
- (3) Na pāpakam supinaṃ passati
- (4) Manussānam piyo hoti
- (5) Amanussānam piyo hoti
- (6) Devatā rakkhanti
- (7) Nassa aggi vā visam vā  
sattham vā kamati



(๘) ตูวะฏัง จิตตัง สะมาธิยะติ  
(๙) मुखवन्नो विपसी तदति  
(๑๐) असम्मूहो कालं करोति  
(๑๑) उत्तरिणं अप्पattivijjhanto  
พรหมะโลกุปะโค โหติฯ

เมตตายะ ภิกขเว เจโตวิมุตติยา  
อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พะหุลิกะตายะ  
ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ  
อะนุตฺถิตายะ ปะริจิตายะ  
สุสะมาธัตถายะ เอกาทะสานิสังสา  
อิเม เอกาทะสานิสังสา ปาฏิกังขาฯ

อັถถิ อะโนธิโส ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ  
อັถถิ โอธิโส ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ  
อັถถิ ทิสา ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ

กะตีหากาเรหิ อะโนธิโส ณะระณา  
เมตตาเจโตวิมุตติ  
กะตีหากาเรหิ โอธิโส ณะระณา  
เมตตาเจโตวิมุตติ  
กะตีหากาเรหิ ทิสา ณะระณา  
เมตตาเจโตวิมุตติ

(8) Tuvatuṃ cittaṃ samādhīyati  
(9) Mukhavanno vipasī dati  
(10) Asammulaho kālaṃ karoti  
(11) Uttariṇ appativijjhanto  
brammalogūpago hoti:

mettāya Bhikhave jetovimutiya  
āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya  
yāṇīkataya vathukatāya  
anutthitāya paricitāya  
susamarat'dhāya ekātasānisamsā  
Ime ekātasānisansā pātikamkhā

Atthi anodhiso pharanā mettajetovimuti  
Atthi odhiso pharanā mettajetovimuti  
Atthi disā pharanā mettajetovimuti

Katīhākarehi anodhiso pharanā  
mettajetovimuti  
Katīhākarehi odhiso pharanā  
mettajetovimuti  
Katīhākarehi disā pharanā  
mettajetovimuti



ปัญจะหากาเรหิ อะโนธิสโส ณะระณา  
เมตตาเจโตวิมุตติ  
สัตตะหากาเรหิ โอนธิสโส ณะระณา  
เมตตาเจโตวิมุตติ  
ทสะหากาเรหิ ทิสสา ณะระณา  
เมตตาเจโตวิมุตติ

Pañca-hākārehi anodhiso pharanā  
mettajetovimuti  
Satta-hākārehi odhiso pharanā  
mettajetovimuti  
Dasa-hākārehi disā pharanā  
mettajetovimuti

กะตะเมหิ ปัญจะหากาเรหิ อะโนธิสโส  
ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ

Katamehi pañcahākārehi anotiso  
pharanā mettajetovimuti

สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา  
สัพเพ ภุตา สัพเพ ปุคคะลา  
สัพเพ อัตตะภาวะปริยาป็นนา  
อะเวรา อัปยาปัชฌา อะนีมา โหนตุ  
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

Sabbe sattā, sabbe pāṇā,  
sabbe bhūtā, sabbe puggalā,  
sabbe attabhāvapariyāpannā,  
averā abyāpajjhā anīghā hontu  
sukhī attānaṃ pariharantu:

สัพพา อิตถิโย สัพเพ ปุริสา สัพเพ อะริยา  
สัพเพ อะนะริยา สัพเพ จาตุम्मหาราชิกาเทวา  
สัพเพ ตาวะตังสาเทวา สัพเพ ยามาเทวา  
สัพเพ ตุสิตาเทวา สัพเพ นิมมานะระตตีเทวา  
สัพเพ ปะระนิมมิตะวะสะวัตถีเทวา  
สัพเพ อินทา สัพเพ พรหมา  
สัพเพ จตุโลกะปาละ สัพเพ ยมมะราชา  
สัพเพ ยมะปาละ สัพเพ สิริคุตตะระอมัจจา  
สาสะนัง อนุรักขันตุ  
อะเวรา อัปยาปัชฌา อะนีมา โหนตุ  
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

Sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā,  
sabbe anariyā, sabbe cātumaharājikādevā,  
sabbe tāvatimsādevā, sabbe yāmādevā,  
sabbe tusitādevā, sabbe nimmanaratīdevā,  
sabbe paranimmi'tavasavattīdevā,  
sabbe intā, sabbe prom'mā,  
sabbe ca'tulokapālā, sabbe yommarājā,  
sabbe yamapālā, sabbe sirigut-tara-amaccā,  
sāsanaṃ anurakkhantu  
averā abyāpajjhā anīghā hontu  
sukhī attānaṃ pariharantu:



สัพเพ ยักขา สัพเพ กุมภันธา  
สัพเพ ครุฑธา สัพเพ กิณนรา สัพพา กิณนรี  
สัพเพ นาคา สัพเพ มนุสสา  
สัพเพ อมะนุสสา สัพเพ วิริยะปะติกา  
สัพเพ มิตตา สัพเพ อมิตตา สัพเพ มัชฌะตา  
อะเวรา อัปยาปัชฌา อะนีฆา โหนตุ  
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

สัพเพ ตีรัจฉา สัพเพ เปติกา สัพเพ เปตา  
สัพเพ อะสุระกายา สัพเพ เปตาวัตตุโย  
สัพเพ เปตวิเสยยา สัพเพ วินิปาติกา  
อะเวรา อัปยาปัชฌา อะนีฆา โหนตุ  
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

อิมัสสมิง จะอาราเม สัพเพ สัตตา  
อะเวรา อัปยาปัชฌา อะนีฆา โหนตุ  
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

อิมัสสมิง ชมภูทีเป สัพเพ สัตตา  
อะเวรา อัปยาปัชฌา อะนีฆา โหนตุ  
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

อิมัสสมิง มังคลาจกักะวาเฬ สัพเพ สัตตา  
อะเวรา อัปยาปัชฌา อะนีฆา โหนตุ  
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

sabbe yaksā, sabbā yaksī, sabbe kumbhaṇṭhā,  
sabbe karudha, sabbe kinarā, sabbā kinarī,  
sabbe nagā, sabbā nagī, sabbe manussā,  
sabbe amanussā, sabbe vinipātikā,  
sabbe mittā, sabbe amittā, sabbe majjhatā,  
averā abyāpajjhā anīghā honu  
sukhī attānaṃ pariharantu:

sabbe tiracchā, sabbe petika, sabbe petā,  
sabbe asurakāyā, sabbe petāvatuyo,  
sabbe pet-viseyya, sabbe vinipātikā  
averā abyāpajjhā anīghā honu  
sukhī attānaṃ pariharantu:

Imassamiṃ ca-arāme sabbe sattā  
averā abyāpajjhā anīghā honu  
sukhī attānaṃ pariharantu:

Imassamiṃ jombhūtīpe sabbe sattā  
averā abyāpajjhā anīghā honu  
sukhī attānaṃ pariharantu:

Imassamiṃ maṅgala cakkavāre sabbe sattā  
averā abyāpajjhā anīghā honu  
sukhī attānaṃ pariharantu:



ทะสาสุทิสาสุริธิตายะ สัพเพ สัตตา  
อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา โหนตุ  
สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

อิเมหิ ทะสะหากาเรหิ ทิสา  
ผะระณา เมตตาเจโตวิมุตติฯ  
สัพเพสัง สัตตานัง ปิพะนัง วัชเชตวา  
อะปิพะนายะ อุปะฆาตัง วัชเชตวา  
อะนุปะฆาเตนะ สันตาปัง วัชเชตวา  
อะสันตาเปนะ ปะริยาทานัง วัชเชตวา  
อะปะริยาทาเนนะ วิหะสัง วัชเชตวา  
อะวิหะสายะ สัพเพ สัตตา อะเวริโน  
โหนตุ มา เวริโน สุขิโน โหนตุมา  
ทุกขิโน สุขิตัตตา โหนตุ มา ทุกขิตัตตาทิ  
อิเมหิ อฏฺฐะหากาเรหิ สัพเพ สัตเต  
เมตตายะตีติ เมตตาทัง อัมมัง เจตะยะตีติ  
เจโต สัพพะพยาปาทะปะริยฎฐาเนหิ  
มุจจะตีติ วิมุตติ เมตตา จะ เจโตวิมุตติ  
จาติ เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ  
เมตตาพรหมะวิหาระภาวนา นิฏฐิตา

Dasāsudisāsuraṭṭh-dhītāya sabbe sattā  
averā abyāpajjhā anīghā hontu  
sukhī attānaṃ pariharantu:

Imehi dasahākārehi disā  
paranā mettācetovimuti  
sabbesaṃ sattānaṃ pīḷaṇaṃ vajjetavā  
apīḷanāya uppaghātamaṃ vajjetavā  
anupaghatena santāpamaṃ vajjetvā  
asantāpeṇa pariyadāṇaṃ vajjetavā  
apariyadāṇena vihesamaṃ vajjetavā  
avihesāya sabbe sattā averino  
hontu mā verino sukhino hontumā  
dukkhino sukhitattā hontu mā dukkhitattāti  
imehi aṭṭhahākārehi sabbe satte  
mettayatīti mettataṃ dhammaṃ cetayatīti  
ceto sabba-byapadapariyutṭhānehi  
muccatīti vimuti mettā ca cetovimuti  
cāti mettacetovimuti:  
mettāprammapavīharabhavanā nīṭṭhitā